

Gwybodaeth i Gleifion

Adlif Asid

Gastroenteroleg

Mae Adlif Asid yn gyflwr pan fydd cynnwys y stumog yn adlamu am yn ôl i fyny i'r corn gwddf. Mae'n gyffredin iawn, ac er y gall y symptomau fod yn anghyfforddus iawn dydy bron byth yn arwydd o salwch difrifol. Mae bron pob un ohonom yn dioddef o adlif asid o bryd i'w gilydd a bydd 20% o'r boblogaeth gyffredinol yn cymryd meddyginiaeth a brynir yn y fferyllfa ar gyfer adlif asid o leiaf unwaith y flwyddyn.

Mae llawer o resymau pam fydd pobl yn cael adlif asid. Yn aml bydd gwendid ym mhen isaf y corn gwddf oherwydd bod rhan o ran uchaf y stumog yn gadael yr abdomen trwy'r diaffram ac yn mynd i mewn i ran isaf y frest (torgest fylchog). Mae'r ffenomen hon yn fwy cyffredin mewn pobl sydd dros eu pwysau. Weithiau bydd adlif gyda mwy nag asid yn unig – mae'n bosibl y bydd bustl neu fwydydd sydd wedi'u treulio'n rhannol.

Fel y gwyddoch o'ch profiad, gall symptomau gynnwys y canlynol:-

- **dŵr poeth**
- **gormod o wynt**
- **cynnwys y stumog yn hyrddio'n sydyn i'r bibell fwyd gan achosi teimlad o losgi yn y frest neu hyd yn oed i mewn i'r geg gyda hylif sy'n blasu'n chwerw.**

Gall symptomau adlif waethygu neu setlo i lawr dros amser. Mae'n bosibl lleihau'r angen am bresgripsiynau amlroddadwy o foddion cryf i drin eich symptomau. Bydd hyn yn golygu y gellir eu defnyddio pan maent yn wirioneddol angenrheidiol. Mae llawer o gleifion yn gallu dysgu sut i reoli'r symptomau hyn heb ddefnyddio moddion i helpu.

Gall y meddyg teulu neu Nyrs y Practis eich cynghori os oes gennych unrhyw gwestiynau ynglŷn â'ch moddion.

Gallwch wneud newidiadau i'ch arferion yn eich ffordd o fyw a all helpu i leihau amllder a llymder eich symptomau problemus.

Ysmygu

Mae hyn yn ymlacio'r cyhyr wrth fynedfa eich stumog ac mae'n galluogi cynnwys y stumog o adlamu am yn ôl i fyny'r corn gwddf. Rydym yn gwybod pa mor anodd y gall rhoi'r gorau i ymysgu fod. Ond pan fyddwch yn barod i roi'r gorau iddo nid oes rhaid i chi ei wneud hynny ar eich pen eich hun. Mae Dim Smygu Cymru yn cynnig cymorth lleol, cyfeillgar am ddim gan y GIG sydd wir yn gweithio.

Bydd Dim Smygu Cymru yn eich helpu i gynllunio a pharatoi at eich dyddiad stopio a rhoi help a chynghor parhaus i chi. Cysylltwch â Dim Smygu Cymru ar (rhadffôn) 0800 085 2219.



Pwysau

Os ydych dros eich pwysau (gallwch wirio hyn gyda'ch meddyg, eich nyrs practis neu eich dietegydd, a fydd yn gallu rhoi cynghor dietegol i chi) ceisiwch ei ostwng. Yn ddelfrydol dylai hyn fod yn gyfuniad o gymryd llai o galoriau a gwneud mwy o ymarfer corff.



Mae lleihau eich pwysau yn helpu i leihau'r pwysau ar eich stumog ac yn atal ei gynnwys rhag dianc i fyny i'r bibell fwyd.

Bwyta

Gellir rhannu hyn yn:

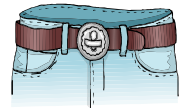
1. Batrwm bwyta – ceisiwch fwyta'n rheolaidd ac yn araf, gan osgoi bwyta prydau bwyd mawr. Mae bwyta'n gyflym yn gadael awyr i mewn i'ch stumog ac yn achosi gwynt. Mae prydau mawr yn cynyddu'r pwysau ar y stumog. (Ceisiwch beidio bwyta prydau mawr o fewn ychydig o oriau cyn eich amser gwely)
2. Mathau o fwyd – mae rhai bwydydd yn arafu gwagio'r stumog ac yn gwaethygu adlif. Ceisiwch gyfyngu neu osgoi'r canlynol:-
 - ✓ diodydd poeth iawn neu befriog.
 - ✓ bwyd sbeislyd fel tsili neu gyrri.
 - ✓ bwydydd fel winiwns, ffrwythau sitrws a phupur.
 - ✓ bwyd brasterog fel caws braster llawn, crwst trwm neu deisennau neu hufen.
 - ✓ caffein mewn te, coffi, cola neu siocled – mae'n codi lefelau asid ac yn gwaethygu dŵr poeth ac adlif asid.



Osgo

Gall osgo gwaethu symptomau, felly rhwng gynnig ar y canlynol:-

- ✓ bwyteuach yn eistedd i fyny'n syth
- ✓ osgowch blygu neu gwmanu yn enwedig ar ôl bwyd. Os oes rhaid i chi ymestyn i lawr, rhwng gynnig ar benlinio yn lle hynny
- ✓ gwisgwch ddillad mwy llac o gwmpas y stumog, gan osgoi bandiau tyn o gwmpas y wasg, gwregysau neu ddillad isaf dal y corff.
- ✓ gyda'r nos mae'n bosibl y byddwch yn ei weld yn ddefnyddiol cysgu mewn siâp mwy unionsyth, naill ai trwy ddefnyddio gobenyddion ychwanegol neu gynhaliath siâp lletem o dan eich pen a'ch ysgwyddau neu godi pen y gwely, gyda blociau gwely priodol o dan y coesau. Gall hyn helpu bwyd i aros yn y stumog. Ni fydd defnyddio gobenyddion ychwanegol yn unig yn ddigonol, oherwydd bydd eich brest a'ch abdomen yn parhau i orwedd yn llawn.



Os yw eich symptomau yn newid neu'n gwaethu, yn enwedig os cewch unrhyw broblemau stumog newydd, parhaus, dylech chi siarad â'ch meddyg neu eich nyrs practis.

Cofiwch y gall moddion helpu i ryw raddau yn unig gyda'r broblem gyffredin hon. Mae gwneud newidiadau cadarnhaol i'ch ffordd o fyw hefyd yn bwysig.

Cyfeiriadau

Summary of BSG, SIGN and NICE guidelines on dyspepsia. Arweiniad i'r rhagnodwr, Wyeth Pharmaceuticals, A & M Publishing, 2004.

Dyspepsia – Management of dyspepsia in adults in primary care. Arweiniad cyfair cyflym, Canllaw Clinigol 17, Tudalen 3, 5, 6 ac 11. Awst 2004. NICE.

Chan, D a Patel P, Taflenni gwybodaeth i gleifion, Non-Ulcer Dyspepsia, Reflux type Dyspepsia. (defnyddir gyda chaniatâd) 2005.

Dyspepsia (Indigestion), Patient UK, www.patient.co.uk Emis a PIP 2005, Dilyswyd gan PRODIGY.

Taflenni gwybodaeth i gleifion ar Ddiffyg Traul, Dyspepsia heb Ulser a Thorgest Fylchog, CORE, 3 St Andrews Place, LLUNDAIN, NW1 4LB.

www.digestivedisordersfoundation.co.uk

Arnodwyd gan Gymdeithas Gastroenteroleg Prydain. 2005

Chan, D (2004) *An Emerging role for the Upper GI Nurse Practitioner in primary and acute care.* Gastrointestinal Nursing Journal, 2(1): 19-22.

Chan D, (2004) *Heath Promotion and the Dyspepsia Man*, Gastrointestinal Nursing Journal, 2(3): 18-20.

Allison M (2004) NHS Wales Management of Dyspepsia – Arweiniad cyfair cyflym. National Leadership and Innovation Agency for Healthcare.

“Say goodbye to heartburn guide”, United European Gastroenterology Federation, Astra Zeneca, 2003.

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**